

平成21年 7月 小学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標）食べ物の働きを知り、夏を元気にのりきろう

No	献立名	主要材料			栄養価	
		体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	自由献立					
2	ピーズサンド 牛乳 かぼちゃのスープ くだもの	牛肉,大豆,牛乳,ベーコン,	たまねぎ,ピーマン,トマトケ チャップ,パセリ,にんじん,かぼ ちゃ,ぶどう	コッペパン,サラダ油,パン粉,初イ トめ,じゃがいも	630	25.3
3	ごはん 牛乳 あじの南部焼き ゆかりあえ 冬瓜入りみそ汁 一口ゼリー	牛乳,あじ,中みそ,赤みそ,豆腐, 油あげ	キャベツ,ゆかり,オクラ,えのき だけ,とうがん,たまねぎ,にんじ ん	精白米,いりごま,サラダ油,さと う,ピーチゼリー	625	27.5
4	麦ごはん 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンブルー くだもの	牛乳,豚肉,花かつお,厚あげ	しょうが,にんにく,もやし,キャ ベツ,たまねぎ,にがうり,にんじ ん,冷凍パイン	精白米,麦,黒砂糖,サラダ油,ごま 油	610	27.6
5	あっさりうどん 牛乳 かきあげ 甘酢あえ	きざみのり,牛乳,大豆,卵,生ひじ き,おきあみ,いか,ちりめんじゃ こ	葉ねぎ,さやいんげん,かぼちゃ, たまねぎ,キャベツ,きゅうり,に んじん	いりごま,うどん,油,でん粉,小麦 粉,さとう	626	25.0
6	ごはん 牛乳 たちうおの塩焼き そうめん汁 もずく	牛乳,たちうお,豆腐,もずく	えのきだけ,オクラ,にんじん,た まねぎ	精白米,サラダ油,じゃがいも,そ うめん	645	23.1
7	自由献立					
8	夏野菜入りカレーライス 牛乳 コーンサラダ ミニトマト	牛肉,牛乳,	トマトケチャップ,アップルソー ス,にんにく,ピーマン,なす,たま ねぎ,かぼちゃ,にんじん,きゅう り,キャベツ,ミニトマト	カレー粉,カレールウ,じゃがいも,麦 精白米,サラダ油,さとう,とうも ろこし	652	19.6
9	あなごのまぜごはん 牛乳 ごま酢あえ くだもの	あなご,牛乳,荳わかめ	ごぼう,根深ねぎ,にんじん,きゅ うり,キャベツ,冷凍みかん	サラダ油,さとう,精白米,いりご ま	617	22.6
10	ジャージャーめん 牛乳 小魚アーモンド くだもの	赤みそ,中みそ,若どり,豚肉,牛乳 かえりちりめん	にんにく,ピーマン,干しいたけ たけのこ,キャベツ,たまねぎ,に んじん,しょうが,すいか	でん粉,さとう,ごま油,中華めん, ローストアーモンド	625	30.2
11	自由献立					
12	パン 牛乳 さけのバルサミコンソースかけ ミネストローネ くだもの	牛乳,さけ,ベーコン	トマトピューレー,にんにく,にん じん,トマト,たまねぎ,セロリー, パセリ,冷凍みかん	コッペパン,油,でん粉,さとう,サ ラダ油,じゃがいも,マカロニ	617	26.9
13	ごはん 牛乳 八宝菜 枝豆 くだもの	牛乳,えび,うずら卵,いか,豚肉	ピーマン,しょうが,もやし,たけ のこ,キャベツ,たまねぎ,にんじ ん,きくらげ,えだまめ,冷凍ピー チ	精白米,でん粉,ごま油	606	24.9
14	ごはん 牛乳 若どりのカレーじょうゆ焼き かみなり汁 ミニトマト	牛乳,若どり,中みそ,細切り昆布, 豆腐,赤みそ	葉ねぎ,こんにゃく,ごぼう,かぼ ちゃ,ミニトマト	精白米,サラダ油,じゃがいも	611	23.5